

# Il significato della vibrazione di Om

Di Roy Eugene Davis

La vibrazione (Om o AUM) è il potere proiettato della Coscienza Suprema nel quale tempo, spazio e forze cosmiche compongono il piano della natura primordiale. Da Om si proiettano le forze causative che producono l'universo. La mescolanza del piano radiante della Coscienza Suprema e della vibrazione proiettata di Om produce le unità individualizzate di Coscienza Suprema. Nella letteratura vedica, l'aspetto espressivo della Coscienza Suprema e le unità individualizzate sono definiti "Atman" o "Sé". Nelle lingue occidentali, invece, è più comune utilizzare l'espressione "*Atman*" per indicare la Coscienza Suprema e "*atman*" (con la "a" minuscola) per indicare l'unità individualizzata. L'essenza pura e cosciente dell'essere è la vera natura di ogni unità individualizzata. Nel sistema filosofico occidentale si definisce quest'unità come *anima*, ossia il principio vitale negli esseri umani che pensa, ha risposte emotive e compie le azioni. Nella tradizione dello yoga, si afferma che Om sia il suono puro da ascoltare e contemplare con lo scopo di rimuovere l'attenzione dalle condizioni esterne e risvegliarsi così alla conoscenza del Sé.

La prova dell'aspetto espressivo della Realtà suprema è Om. La meditazione su Om culmina nella conoscenza del suo significato e nella realizzazione del Sé. *Yoga Sutra di Patanjali 1:27,28*

Negli yoga Sutra si utilizza la parola sanscrita *Ishwara* per indicare l'aspetto espressivo della Coscienza Suprema che governa o regola i processi cosmici, del quale la vibrazione di Om è la caratteristica evidente. In alcune delle Upanishad, si afferma che meditare su Om sia la via diretta per elevarsi oltre gli stati ordinari modificati di mente e coscienza. Il termine sanscrito "Upanishad" significa "sedersi" vicino all'insegnante. Si afferma che ne siano state scritte circa duecento, delle quali se ne conoscono comunemente 108. Alcuni trattati meno conosciuti sono le *Yoga-upanishad*, nelle quali si descrivono una gran varietà di pratiche. La forma usuale di presentazione di un'Upanishad è di una conversazione, dove si dipinge un maestro che risponde alle domande del cercatore della verità. Le Upanishad furono trasmesse oralmente per molti secoli, prima di essere tramandate in forma scritta. Esse furono tradotte per la prima volta in inglese nel 1800; Ralph Waldo Emerson<sup>1</sup> e altre persone a lui vicine negli Stati Uniti furono fortemente influenzati dalla lettura delle Upanishad e della Bhagavad Gita.

"I due aspetti del Brahman (Realtà ultima) da meditare sono il suono (Om) e il non-suono. Meditando solo sul suono, si rivela il non-suono. Muovendosi verso l'alto<sup>2</sup> contemplandolo (contemplando Om), si ascende al non-suono. Questa è la via di immortalità, unione completa e tranquillità. Il meditante, muovendosi verso l'alto contemplando Om, ottiene l'indipendenza (non attaccamento verso l'esterno). All'inizio si possono udire diversi suoni. Superandoli, questi suoni scompaiono (immergendosi) nel non-suono supremo. Chi conosce il suono della Realtà suprema, raggiunge la Realtà più elevata. Ciò che si definisce *suono* è la sillaba Om. Ciò che è la sua fine è tranquillo, senza suono, senza paura, senza dolore, beato, soddisfatto, immobile, inamovibile, incrollabile, immortale, durevole. La Realtà che si conosce meditando su Om è senza suono e priva di attributi. Lascia, pertanto, che ci si concentri sulla (parte alta della) testa. – *Mastri Upanishad*

Om. Si dovrebbe meditare su questa sillaba. – *Chandogya Upanishad*

Paramahansa Yogananda insegnò che bisogna meditare *in* Om. L'assorbimento di attenzione e consapevolezza in Om culmina in un'esperienza di Om-samadhi: unità con Om (sabikalpa samadhi), ossia unità supportata da un oggetto della percezione. Questo stadio della contemplazione di Om, benché benefico, è solo un inizio rispetto a ciò che si deve ancora sperimentare. Mettendo attenzione e consapevolezza nel chakra della corona e aspirando di andare oltre il suono di Om, è possibile realizzare la pura unità senza il supporto di qualsiasi oggetto della percezione. Dopo un Om-samadhi, rimane il ricordo di "Io ero uno con Om". Oltre il suono della vibrazione di Om c'è la realizzazione della pura esistenza-essere, senza un senso di *altro*. Meditate quindi in Om e andate oltre esso.

Paramahansa Yogananda disse anche che i desideri si soddisfano più facilmente facendoli "fluttuare" in Om. Quando terminate una sessione di meditazione, ascoltate Om e pensatelo. Sappiate e sentite che i vostri desideri sono mescolati con Om, dal quale tutto si produce nell'universo. Il desiderio più costruttivo da avere è di essere realizzato nel Sé e in Dio. Se avete bisogni ordinari e giusti desideri da soddisfare, potete realizzarli più facilmente immergendoli in Om alla fine della sessione di meditazione. Meditate in Om, fino a quando non sarete Uno con esso, quindi portate bisogni e desideri nella vostra consapevolezza, sapendo anche che la vibrazione di Om è l'origine di tutto ciò che si manifesta nella dimensione oggettiva. Mettete intenzionalità nel soddisfacimento di desideri e bisogni.

<sup>1</sup> Ralph Waldo Emerson fu un mistico americano vissuto nel 1800; è considerato uno dei primi esponenti di spicco del New Thought. Gli si attribuiscono, tra le altre, capacità spiccate di chiarezza.

<sup>2</sup> Muovendo energia e consapevolezza verso i centri spinali più elevati.

Credete e sentite che gli stessi sono soddisfatti realmente. Fate ciò che potete per aiutare voi stessi, avendo la convinzione di essere supportati e nutriti dalle dimensioni interiori. Dopo aver utilizzato una tecnica di meditazione preliminare per calmare la mente, meditate in Om. Quando siete stati iniziati avete imparato ad utilizzare un mantra, a praticare il pranayama del kriya e a meditare in Om. Dopo le pratiche preliminari, la meditazione su Om è lo stato finale della pratica. Da quel punto in poi, trascendete le percezioni prodotte dalla mente e le esperienze soggettive.

La Realtà di Dio è senza inizio e fine, completa ed eterna. Un essere indivisibile. – *Sri Yukteswar*

Quando il devoto non è più cosciente di meditare ed è stabilizzato nella conoscenza del Sé di beatitudine e non-dualità, realizza l'unità. -  
*Lahiri Mahasaya*

Traduzione e note a cura di  
Furio Sclano

## Risposta a domande sul sentiero

Di Roy Eugene Davis

*Benché io sia interessato ai principi filosofici dello yoga, sono solitamente soddisfatto del mio stato umano ordinario di coscienza. Come posso elevarmi oltre esso e sostenere un forte desiderio di essere spiritualmente illuminato?*

Pensa allo scopo ultimo della tua vita: perché sei in questo mondo. Immagina quanto più soddisfacente può essere la tua vita, quando sei impegnato nell'essere pienamente cosciente a livello spirituale. Non lasciare che la pigrizia fisica e mentale interferisca con la crescita spirituale. Si compie veramente poco di valore, lasciando che l'inerzia domini mente e coscienza o che le condizioni esterne attirino l'attenzione e influenzino i propri comportamenti. Leggi letteratura ispirante. Immagina possibilità ideali. Adotta il punto di vista e l'atteggiamento mentale delle persone coscienti. Sei sicuramente interessato alla crescita spirituale; fai qualcosa di più. Un uomo che soleva visitare spesso Paramahansa Yogananda aveva la propensione a parlare troppo di concetti metafisici. Paramahansaji gli disse: "Parlando solo di Dio sei come una persona che ama esaminare la frutta, ma che non ha mai voglia di assaggiarla. Perché non dai un morso?"

*Mi piace cantare quando medito e in altri momenti. E' utile farlo? Qual è il modo migliore?*

Il canto contribuisce alle interazioni armoniose tra i due emisferi del cervello, mantiene l'attenzione focalizzata e fa sviluppare la devozione. Può essere utile cantare nei primi stadi della meditazione e quando la concentrazione non è stabile. Dopo aver cantato, siediti nel silenzio. In altri momenti, invece, canta per un po', quindi lascia che la tua mente si calmi. Impara a goderti il silenzio.

*Quando le persone illuminate affermano di "vedere Dio in ogni cosa", che cosa intendono?*

Esse intendono affermare che tutti gli aspetti dell'unica Realtà si esprimono in ogni cosa che si osserva.

*Benché io mi sforzi con sincerità di comprendere tutti i concetti filosofici che mi sforzo di studiare e il significato della vita, insieme ai suoi processi, mi sembra quasi impossibile avere una percezione chiara di tutto. Riuscirò un giorno ad avere questa comprensione?*

Non è possibile comprendere a livello intellettuale tutto sulla vita e i suoi processi. E' possibile comprendere in modo più completo le cose attraverso l'intuizione. Quando "vedrai" oltre le apparenze superficiali, fino all'origine, tutto ti sarà rivelato immediatamente, dall'origine stessa a tutte le sue manifestazioni o forze.



Traduzione e note a cura di  
Furio Sclano